

FORMATION - ACCOMPAGNEMENT

MON ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE

FEUILLE DE ROUTE



**3 journées pour vous accompagner dans un
voyage intérieur**

Tout est déjà là, au plus profond de vous. Découvrez vos
ressources et prenez la barre de votre navire !

Marylène André

www.energiepersonnelle.be

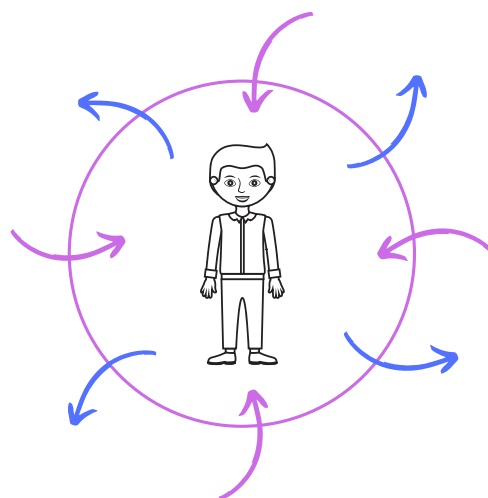
Accompagnement de votre transformation vers un équilibre énergétique personnel durable

marylene.andre@gmail.com - 0477/278 135

Matinée 1 : Mon bilan énergétique

Les 1001 manières de m'épuiser:

- Refouler mes émotions
- Jeux de pouvoir avec les autres
- Forte sensibilité au regard des autres
- Entretenir des jugements vis-à-vis de moi-même et des autres
- Entretenir des attentes vis-à-vis des autres
- Présupposer l'issue d'une situation
- Stresser...
- ...



Mes activités ressourçantes:

- Ce que je fais déjà pour me ressourcer ?
- Respiration & mini-méditations : à emporter partout

Après-midi 1 : Les émotions et l'énergie

Les messages de la peur, la colère, la tristesse et la joie

Prudence, structure, clarté, place, limite, acceptation, autant de messages du corps pour me faire comprendre quelque chose sur moi-même ou mon rapport à l'autre et me permettre d'évoluer.

Que faire avec son émotion ou celle d'une autre personne?

Pour véritablement s'aider ou aider l'autre.

Impulsions et intuitions

Différencier la réaction guidée par la peur de l'action guidée par une certitude intérieure profonde et bienveillante.

Matinée 2 : L'autonomie et l'énergie

La reconnaissance

En donner, en recevoir, s'en donner, en demander, refuser.

L'estime de soi

Mes talents naturels, mon type d'action naturel (mon verbe), mes valeurs.

Que se passe-t-il quand mes actions sont décalées par rapport à mes valeurs?

Comment dépasser un conflit de valeur?

L'autonomie et l'énergie

Suis-je souvent en attente? De reconnaissance ou de feedback?

Quelles sont les inconvénients de cette attente?

Que puis-je faire pour sortir de cette attente?

Comment ça serait une situation où je n'attends pas?

Après-midi 2 : Les jeux de pouvoirs et l'énergie

Les positions de vie

Ce que je communique par ma posture verbale et non verbale.

Comment je vois l'autre?

Jeux psychologiques

Détecter quand je joue et dans quelle position je suis. Comment je me sens?

Quelles différences avec une conversation en confiance?

Règle du 50/50

Repérer quand il est juste de s'arrêter.

Sentir l'équilibre entre donner et recevoir.

Matinée 3 : Les besoins et l'énergie

Mes besoins et les besoins des autres

Les différents besoins en fonction des personnes et du moment.

La manière dont j'exprime un besoin, une observation, un sentiment, une demande.

Ouverture & clarification

Choisir d'éviter les interprétations et aller vérifier.

Jugement et discernement

Accueillir ce que je pense ou ce que je ressens.

Comprendre ce que cela m'apprend sur moi.

Vivre ma liberté et reconnaître la liberté des autres.

Après-midi 3 : Prise de décision, action et énergie

Cadre de référence

Quel est mon cadre de référence? Et celui des autres?

Ma solution ne se trouve-t-elle pas hors de mon cadre?

Le changement

Le changement que j'initie ou celui qui m'est imposé.

Les résistances et la dispersion d'énergie.

Etre créateur de sa vie

Reconnaître ma responsabilité et mon pouvoir de me transformer.

Est-ce que j'aime où je suis, avec qui je suis et ce que je fais?